DO-IN

Livro dos Primeiros Socorros

1º Volume

Juracy Cançado

EDITORA GROUND

39ª EDIÇÃO

Programação Visual e Desenhos
Luiz Caldeira de Andrada

Fotos
Alexandre Hanszmann

Modelo
Betty Saddy

Arte-Final de Capa
J.F. Diorio

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Cançado, Juracy Campos L.
Do-In : livro dos primeiros socorros : 1º volume / Juracy Campos L. Cançado. -- 29. ed. -- São Paulo : Ground, 1993.

Bibliografia.
ISBN 85-7187-040-3

1. Acupressura 2. Do-In 3. Primeiros socorros I. Título.

93-0148 CDD-615.822
NLM-WB 537

Índices para catálogo sistemático:
1. Acupressura : Terapêutica 615.822
2. Do-In : Massagem : Primeiros socorros : Terapêutica 615.822
3. Primeiros socorros : Do-In : Massagem : Terapêutica 615.822

Editora Ground Ltda.
Rua Lacedemônia, 68 - Vl. Alexandria
Cep 04634-020 - São Paulo - SP
Tel.: (0xx11) 5031.1500 - Fax: 5031.3462
E-mail: editora@ground.com.br
Site: www.ground.com.br

AGRADECIMENTOS

Este livro foi produzido graças ao esforço conjunto de Mario Marcio de Castro e Luiz Caldeira de Andrada, que participaram de modo significativo em cada etapa do trabalho, Rev. Sohaku Raimundo C. Bastos, que forneceu a indispensável orientação técnica e Bronno Fischer Jr., cujo apoio e colaboração foram imprescindíveis na realização da obra.

MIGUELANGELO
Criação do homem

Sergio Pantoja, Alexandre Hanszmann, Betty Saddy, Sérgio Falcão, Roberto Dalmaso, Guy de Holanda e Fefeu que colaboraram conosco muito além do exigido pela condição de profissionais.
Meu agradecimento a todos aqueles que acreditaram na idéia quando ela era ainda pequena, colaborando na introdução e divulgação do DO-IN: Livia Lopes Cançado, Graça

de Castro, Beth Andrada, Maura Lopes Cançado, Dedete e Jessel dos Santos, Marquinho, Prof. Tomio Kikushi, Ana Luiza Andrade (Ass. Macrobiótica de São Paulo), Wanda Mianna, Rosa Okasako, Arthur Moura, Luiz Carlos Maciel, Guida e Laercio Fernandes, Didado, Regina e Felipe Azambuja, Pedro Baliu, Barbara Ann, Beta Aldeia, Adolfo, Alcides e Marcio Bontempo, Ivanildo Cruz (Ass. Macro. Pernambuco), Perudah Neves (Ass. Macro. Porto Alegre), Orfilia Ricci, Castor (Ass. Macro. Brasília), Henrique Eidler, Wanderley Pinho Lopes e toda a equipe do J.O.U., Aparecida Lessa, Anna Mehoudar, Dr. Adalto Reis (Pres. da Ordem Mística de Regeneração), Julio Barroso e equipe da "Música do Planeta Terra", Josia H. Santos e demais dirigentes da VEGECOP, Prof. Fernando Resende, Fred Brandão, Claudio Araújo, Wilson Amitrano, Maria da Sallete Ferreira, Elizabeth Orvath, Henrique Santos. E mais João Batista, Kal, Elder, Netuno, Selma, Paulinho, Zeca, Regina, Bid, Livia e Rômulo.
Um Agradecimento especial ao Professor De Rose, Presidente da União Nacional de Yoga, pelo apoio irrestrito que nos tem dado desde o início de nosso trabalho.

A Comissão Literária da União Nacional de Yoga aconselha a leitura desta obra.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

Posição Seiza

Nos últimos anos tem-se verificado no Brasil um crescente interesse na utilização de métodos naturais e técnicas milenares visando o controle das doenças e o restabelecimento do equilíbrio no organismo humano. Neste sentido uma série de preconceitos fortemente arraigados em nossa cultura têm sido questionados a partir da criação e do aperfeiçoamento de diferentes processos terapêuticos, vários deles baseados na sabedoria dos povos antigos do Oriente.

O "Livro dos Primeiros Socorros de Do-In" surgiu a partir da necessidade de um manual de caráter sintomático, eficaz e auto-suficiente (não se utilizam remédios), onde cada indivíduo transforma-se em seu próprio médico. Evidentemente para o pensamento científico oficial as práticas naturais como o Do-In, a Acupuntura, a Ioga, a Moxabustão e outras fogem por completo à ortodoxia dominante e, por que não dizer, a padrões culturais há anos estabelecidos como "verdades científicas". No entanto, pesquisas mais recentes têm mostrado como alguns conhecimentos milenares dos povos orientais só agora estão sendo tratados de forma séria e sistemática, como é o caso da energia vital que percorre o organismo humano.

A Editora Ground realizando um trabalho pioneiro publicou em 1973 o "Do-In — técnica oriental de automassagem" fartamente ilustrado contendo exercícios preventivos. A rápida divulgação do Do-In e os constantes pedidos de novas informações levaram o livro a reedições sucessivas, à elaboração de mapas contendo os meridianos chineses, à criação de cursos intensivos através do Brasil, e ao lançamento do "Livro dos Primeiros Socorros de Do-In" (Volumes I e II) buscando preencher aquela lacuna. Este último, pois, é um prolongamento do primeiro livro de Do-In e na verdade ambos se completam já que o "Livro dos Primeiros Socorros de Do-In" é de caráter sintomático e o "Do-In — técnica oriental de automassagem" visa a prevenção de doenças.
Deste modo a Editora Ground pretende continuar lançando obras cuja finalidade seja sobretudo a integração do homem com seu Universo, o equilíbrio entre a energia do corpo humano e a energia cósmica, a realização plena do ser na Unidade.

Os Editores

INTRODUÇÃO

A crise por que passa a cultura ocidental não deixa dúvidas de que vivemos um período de grandes transformações onde o ser humano busca reencontrar-se, elevar sua consciência e percepção, tornar-se mais integrado com seu ambiente. Nas cinzas desta crise alguns embriões já começam a surgir anunciando novos dias. A civilização, apesar do avanço tecnológico e científico, tem-se mostrado incapaz de vencer a miséria e as doenças. O conhecimento de técnicas naturais, baseadas na relação harmônica Homem-Universo, torna-se por isso mesmo uma questão de sobrevivência para a humanidade. Nos últimos anos esta necessidade imperiosa tem levado um número crescente de pessoas à redescoberta de antigas práticas, visando a restauração da ordem natural interna e externamente. Métodos terapêuticos comprovadamente eficazes como a ioga, homeopatia, alimentação natural, shiatsu, tai chi chuan e acupuntura estão sendo gradativamente assimilados por nossa cultura com resultados que surpreendem a ortodoxia científica atual. Quase esquecido na tradição dos povos primitivos, o Do-In ressurge para ocupar um lugar de destaque neste processo.

O DO-IN Desde que o primeiro homem massageou o próprio pé ferido na tentativa de aliviar a dor a idéia do Do-In já estava formada. Após sen-

tir que um simples toque era não apenas reconfortante mas também terapêutico, o homem primitivo passou a perceber a existência de uma relação direta entre determinados pontos distribuídos por seu corpo e uma espécie de energia fluindo entre eles. Ao longo de sua história o homem determinaria esses pontos com tanta precisão que nem mesmo as mais recentes pesquisas científicas utilizando o efeito fotográfico Kirlian e o aparelho eletrônico Tobiscópio foram capazes de apresentar resultados mais precisos.

O conhecimento desses pontos estratégicos, aliado à compreensão gradativa dos movimentos instintivos do corpo — como o ato de espreguiçar-se, de se coçar e toda uma variedade de manifestações do corpo — proporcionou aos povos antigos o desenvolvimento de uma prática auto-estimuladora que constitui parte básica da cultura humana: a habilidade de curar a si mesmo e harmonizar o movimento interior com o próprio cosmos.

Transmitida de geração em geração a prática do Do-In teve seu período áureo há cinco mil anos, no reinado de Huang-ti, o lendário imperador amarelo, a quem se atribui a autoria do livro Nei Ching, onde se encontram os fundamentos da medicina chinesa. A técnica de auto-massagem, assim como seus herdeiros — a acupuntura, a moxabustão e o shiatsu — difundiu-se com rapidez por todo o Oriente e foi no Japão

que a denominaram Do-In, que significa o caminho de casa. Casa é o corpo, morada do espírito e do Ki, a energia da vida.

A ENERGIA

A teoria do Do-In é baseada no conceito chinês de que o Universo é um organismo vivo e dinâmico, constituído de uma energia cósmica primordial da qual derivam, por condensação e diferenciação, todas as coisas existentes. O organismo humano é uma réplica do Universo e como tal está sujeito às mesmas leis que regem a Natureza. Deste modo o corpo humano não apenas "contém" energia: ele "é" energia manifestada como matéria sólida viva. Esta força cósmica que o chinês chamou de Ki flui incessantemente por canais definidos, transmitindo a vida através das células e colocando o organismo em harmonia com o mundo que o rodeia.

Já que o organismo é um complexo digestivo a energia vital se renova através da assimilação de alimentos, da respiração e das vibrações que os sentidos captam. No entanto a forma primordial do Ki, energia cósmica pura, é captada continuamente por determinados pontos distribuídos na pele. Assim o funcionamento adequado do organismo humano estaria ligado à perfeita captação e ao fluxo da energia Ki através do corpo.

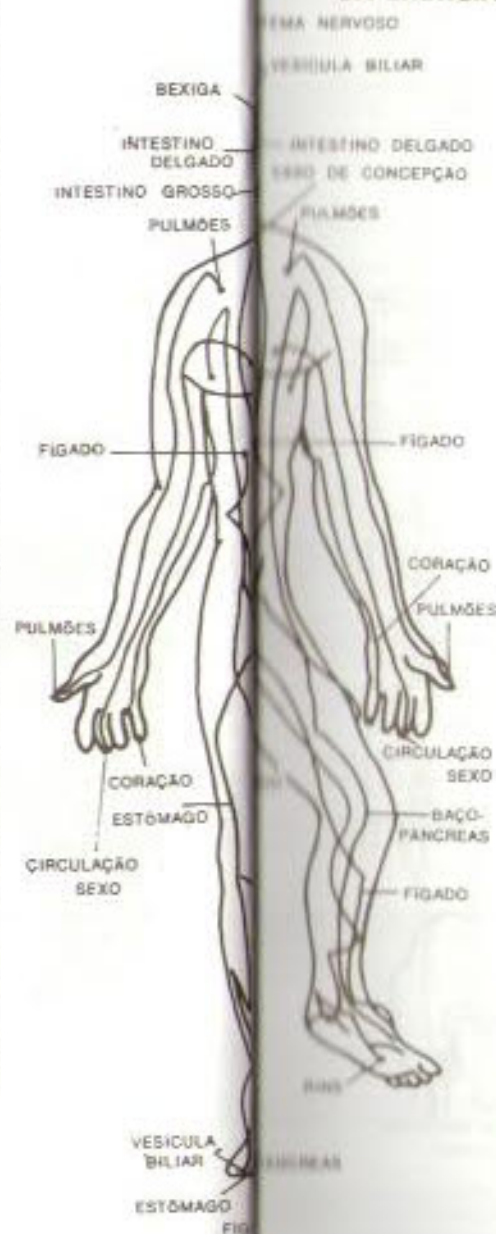
YIN E YANG

Segundo a idéia chinesa da criação do Universo no início existia somente Ki, a Unidade. Para que o

nosso mundo relativo fosse criado a unidade manifestou-se em seus dois aspectos opostos e complementares, negativo e positivo, a que os chineses denominaram Yin e Yang. Yin é o princípio negativo que se manifesta pela expansão; Yang, o positivo que contrai, sendo que todos os fenômenos ocorrem a partir da interação constante destas forças antagônicas. Portanto é eterna e contínua a atração que Yin exerce sobre Yang e vice-versa, formando um número infinito de combinações que constituem o Uni-verso, a diversificação da Unidade.

Estas duas expressões do Ki devem ocorrer no organismo humano de forma harmoniosa e equilibrada gerando saúde tanto física como mental. Quando a proporção harmônica se altera temos um congestionamento ao longo dos canais que conduzem a força vital. O bloqueio do fluxo de energia Ki caracteriza-se por uma série de sintomas sem causa aparente, sendo o primeiro estágio de desenvolvimento daquilo que chamamos "doença". Esta surge justamente quando o equilíbrio interno se desfaz, debilitando o organismo e destruindo suas imunidades.

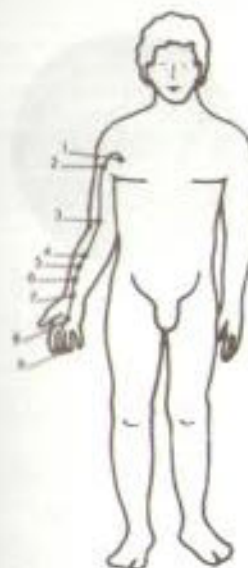
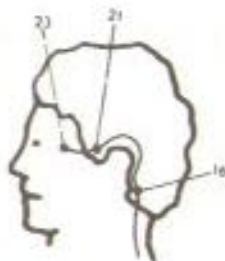
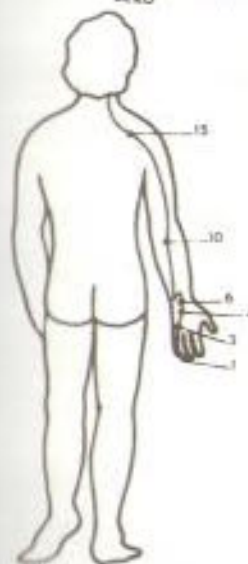
A idéia do equilíbrio Yin-Yang e sua ação sobre as funções orgânicas coincide basicamente com as modernas teorias e pesquisas sobre o funcionamento dos nervos ortossimpático e parassimpático.

OS CAMINHOS DA ENERGIA

Embora tudo seja formado por Ki, a força cósmica primordial expressada pela polarização de seus dois componentes Yin/Yang circula em sua forma original como uma correnteza, ao longo de inúmeros canais que transportam a vibração da vida a todas as partes do nosso corpo. O Ki flui ininterruptamente através das estruturas do organismo em cinco diferentes níveis: o primeiro e mais profundo localiza-se dentro dos ossos; o segundo nos músculos; o terceiro nos vasos sanguíneos e linfáticos; o quarto na região subcutânea e o quinto na superfície da pele, contínuo com a aura, a força vibratória que envolve todos os seres vivos. Todos os canais ou meridianos utilizados no Do-In, na acupuntura e em outras técnicas chinesas pertencem ao quarto nível, isto é, estão na região subcutânea, sendo determinados por pontos localizados profundamente na pele que captam a energia cósmica.

Existem diferentes tipos de meridianos de acordo com a função que desempenham. Porém apenas quatorze meridianos são considerados importantes: doze meridianos principais associados a doze órgãos e dois meridianos extras funcionando como reservatório de energia. Os doze meridianos principais são pares e simétricos, ou seja, se reproduzem dos dois lados do corpo e respondem pelo funcionamento dos chamados doze "órgãos primários".

Os dois meridianos extras são ímpares, passando verticalmente pelo centro do corpo e tendo como principal função regular o fluxo energético dos outros doze meridianos. Cada um dos quatorze meridianos possui um número invariável de pontos* que são designados pela inicial do meridiano a que pertencem e o número de sua localização.

MERIDIANOS PRINCIPAIS	SÍMBOLO	NÚMERO DE PONTOS
Meridiano dos Pulmões	P	11
Meridiano do Intestino Grosso	IG	20
Meridiano do Estômago	E	45
Meridiano do Baço-Pâncreas	BP	21
Meridiano do Coração	C	9
Meridiano do Intestino Delgado	ID	19
Meridiano da Bexiga	B	67
Meridiano dos Rins	R	27
Meridiano da Circulação-Sexo	CS	9
Meridiano do Triplo Aquecedor	TA	23
Meridiano da Vesícula Biliar	VB	44
Meridiano do Fígado	F	14
MERIDIANOS EXTRAS		
Meridiano do Vaso da Concepção	VC	24
Meridiano do Sistema Nervoso	SN	28

Os termos chineses nem sempre encontram correspondência precisa na linguagem ocidental. Na medicina chinesa o nome do órgão indica não apenas uma substância física, mas um conceito bem mais amplo de órgãos-funções com manifestações do tipo energético e psico-somático. Assim sendo as duas funções totalizadoras deno-

MERIDIANO DA CIRCULAÇÃO SEXO

MERIDIANO DO TRIPLO AQUECEDOR

minadas Circulação-Sexo e Triplo Aquecedor fazem parte dos doze órgãos primários, os doze órgãos funções ligados aos respectivos meridianos principais e controladores de todas as outras partes do corpo. Apesar de algumas controvérsias atualmente já se identifica a Circulação-Sexo com o sistema Neurovegetativo, com a função de transportar hormônios e enzimas através da circulação sanguínea. Triplo Aquecedor representa as três funções básicas do metabolismo (sistema respiratório, digestivo e gênito-urinário), responsáveis pela produção do calor animal resultante da transformação energética dos alimentos.

(*) Por questões gráficas este livro apresenta apenas a localização dos pontos mais utilizados no Do-In. Para a identificação anatômica precisa de todos os pontos dos meridianos chineses ver o "Mapa de Do-In, Acupuntura, Shiatsu e Moxabustão". (Editora Ground Informação – 1974).

PONTOS DE PRIMEIROS SOCORROS

Todos os pontos chineses, quando estimulados, produzem acentuadas modificações no fluxo dos fluidos vitais do organismo e no funcionamento de todas as partes do corpo. Isoladamente, porém, cada ponto tem um raio de ação específico. O conceito empírico baseado na observação e intuição dos povos antigos do Oriente é completado atualmente por estudos extensivos em grandes centros médicos, mostrando que a estimulação de determinados pontos através de agulhas (acupuntura), do calor (moxabustão), ou mais simplesmente com a ponta dos dedos (Do-In e shiatsu), interfere de modo significativo no desenvolvimento de inúmeros distúrbios.

Assim, para cada distúrbio definido existem um ou mais pontos, que, corretamente pressionados produzem resultados altamente benéficos. Na maioria dos casos uma simples pressão com o polegar durante um a cinco minutos num determinado ponto é capaz de aliviar dores violentas ou paralisar males e doenças de caráter crônico.

É importante ressaltar que, apesar de um estímulo isolado afetar todo o organismo, este tratamento é sintomático e, portanto, deverá ser utilizado juntamente com outras técnicas naturais para que desapareça a causa real da enfermidade.

Neste sentido, a prática diária dos exercícios preventivos do Do-In* desenvolvida individualmente segundo as necessidades do próprio organismo é fundamental na busca do auto-conhecimento e na eliminação dos fatores que geram as doenças.

Evidentemente estes resultados serão mais eficazes e permanentes nas pessoas que se alimentarem melhor, evitando ao máximo alimentos preparados artificialmente, com substâncias tóxicas e aditivos químicos.

O TRATAMENTO O objetivo deste livro é transmitir de forma simples e acessível informações que possibilitem ao leigo utilizar a auto-massagem do Do-In, pela simples pressão nos centros de captação, armazenamento e distribuição de energia. Todos os pontos indicados adiante podem ser tratados pela própria pessoa, independente de conhecimentos especiais ou do uso de instrumentos.

Nas páginas seguintes o leitor encontrará associados a cada distúrbio os pontos respectivos que devem ser pressionados. A indicação é complementada por um diagrama da localização anatômica do ponto em relação à estrutura óssea e uma fotografia ilustrando o tratamento correto, que consiste em estimular cada ponto indicado durante um a

(*) Ver "Do-In — técnica oriental de automassagem". Editora Ground

cinco minutos. Exceto os pontos pertencentes aos dois meridianos ímpares (Vaso da Concepção e Sistema Nervoso), todos os demais pontos são pares e simétricos, isto é, reproduzem-se dos dois lados do corpo, devendo, portanto, para se obter um melhor resultado, ser massageados simultaneamente utilizando-se ambas as mãos. Naturalmente às vezes isto não será possível já que alguns pontos localizados nas mãos dificultam a massagem simultânea. Neste caso trata-se um lado do corpo e o outro imediatamente a seguir, variando de um a cinco minutos a massagem em cada ponto. Quando for indicado mais de um ponto para o mesmo sintoma (ex. asma VC22 e P1) o praticante deverá optar pelo ponto que produzir o resultado mais positivo, ou tratar todos os pontos indicados, caso necessário.

EXCESSO E DEFICIÊNCIA: POLOS DE DESEQUILÍBRIO

O congestionamento em um determinado ponto da complexa rede de canais que transportam a energia Ki pelo corpo provoca excesso ou deficiência de energia ao longo do meridiano e no órgão a que este se relaciona. Na realidade tanto o excesso como a deficiência constituem manifestações opostas de um mesmo problema: o bloqueio da força vital. Pode-se, portanto, chegar a resultados diametralmente opostos dependendo da técnica com que o ponto for estimulado. Quando se dispersa a energia congestionada e acalma-se o órgão afetado ocorre a sedação. O inverso seria a tonificação onde aumentamos o volume do fluxo energético do meridiano ativando o órgão deficiente.

Excesso de Ki — os sinais de excesso são: dor, espasmo, quentura, contração, hipertensão, hipersecreção, inflamação, convulsão, hipertonicidade da pele e hiperatividade.
Deficiência de Ki — frio, flacidez, hipoestesia, hipotensão, suor frio, inchação, paralisia, hipotonicidade da pele, torpor e inatividade.

CONDIÇÕES PARA MELHORES RESULTADOS

Como a massagem indutiva é basicamente energética, a condição ideal para seu melhor aproveitamento é um grau de relaxamento que coloque o organismo receptivo ao estímulo dos pontos. Infelizmente um dos grandes problemas de hoje é a incapacidade de se relaxar, já que a tensão é parte inerente da vida do homem moderno.
Uma técnica relativamente simples denominada Rei-Do (Ver pág. 120) é especialmente indicada para acalmar a energia interior e harmonizar os movimentos do corpo. Outra prática bastante eficaz é o tradicional exercício de relaxamento ioga (deitado de costas, relaxar gradativamente todas as partes do corpo, dos pés à cabeça) associado a uma respiração abdominal profunda lenta e ritmada. Esta técnica é por si só um ótimo exercício para aliviar uma série de distúrbios, especial-

mente quando existem sintomas como tensão, dores, taquicardia ou problemas emocionais.
De origem intuitiva a prática do Do-In não apresenta, salvo em certas condições extremas, qualquer contra-indicação. Em determinados casos poderá ocorrer um agravo aparente dos sintomas, mas esta ocorrência é temporária e trata-se na verdade de uma reação positiva do organismo, demonstrando que o processo de cura está em andamento.
A não ser nos casos especialmente indicados deve-se evitar o tratamento logo após uma refeição pesada, nos casos de problemas cardíacos sérios e massagem abdominal durante a gravidez. Especialmente contra-indicada é a massagem em áreas onde existem contusões, inflamações, erupções ou varizes.

MASSAGEM EM OUTRA PESSOA

Embora todos os pontos apresentados neste livro sejam indicados para o autotratamento, a mesma técnica pode ser utilizada para se massagear uma outra pessoa. É importante observar, porém, que nesse caso a estimulação de pontos estratégicos representa uma troca de energia entre duas pessoas, e por isto os resultados poderão ser ainda mais significativos, se forem observadas algumas condições básicas.
A primeira é de que o praticante esteja em melhores condições que o paciente. Isto é essencial para ambos já que na massagem indutiva o massagista transmite sua reserva

energética e recebe energia desequilibrada. Outro fator importante é "tornar-se um" com o paciente, sincronizando os ritmos respiratórios e adotando uma atitude mental onde não existe a preocupação de curar, mas apenas a sensação de ser um canal por onde a energia cósmica flui livremente. A melhor maneira de ministrar uma massagem é iniciar o tratamento de forma conscientemente controlada, e então, esvaziando a mente o mais possível permitir que os movimentos se tornem livres e espontâneos. No final do tratamento é aconselhável esfregar vigorosamente as mãos e balançá-las à altura dos ombros, ou simplesmente lavá-las em água corrente para evitar a assimilação da energia desequilibrada.

TÉCNICAS DE TRATAMENTO

Inúmeras são as técnicas utilizadas na massagem indutiva chinesa para tonificar ou sedar um meridiano, algumas aplicando um conhecimento mais profundo da medicina oriental. O processo mais simples e eficaz consiste em:

1. Em caso de distúrbios causados pelo excesso de energia precisamos sedar o ponto. Para isto basta pressionar profunda e continuamente o ponto indicado durante um a cinco minutos.
2. Na deficiência precisamos tonificar o ponto, pressionando-o repetidamente em intervalos de um segundo, durante um a cinco minutos.

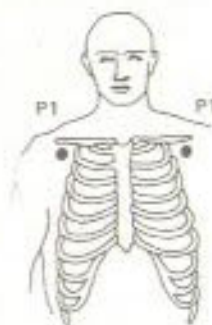
ANSIEDADE, ANGÚSTIA

Ponto
C7

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Ponto
P11

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

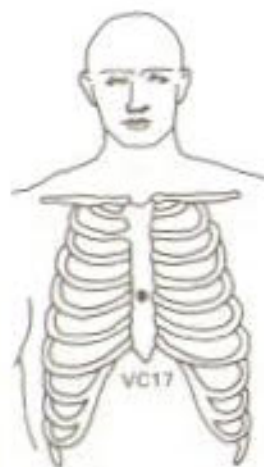
Também indicado
P1 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
VC22

Técnica
Com o dedo médio, pressionar profundamente, depois massagear para baixo. (Sedação)

Também indicado
P1 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

falta de ar

Ponto
VC17

Técnica
Com a polpa do polegar, pressionar repetidamente, expirando. (Tonificação)

Ponto
R22 a R27

Técnica
Com a ponta dos dedos, pressionar repetidamente toda a série de baixo para cima, seguindo a linha do Meridiano. Repetir várias vezes. (Tonificação)

Ponto
P11

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

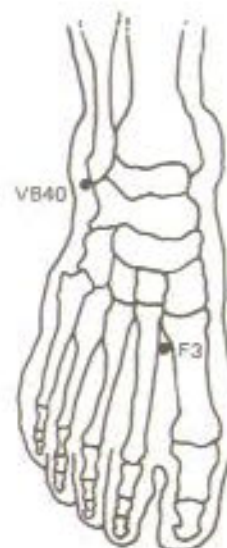
Também indicado
P5 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

CÃIBRAS MUSCULARES

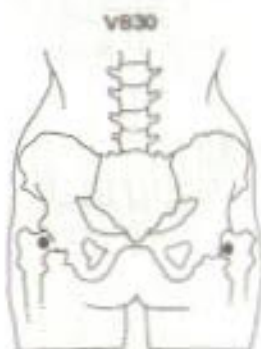
VB40
F3

Ponto
F3

Técnica
Pressão repetida com a ponta do polegar. (Tonificação)

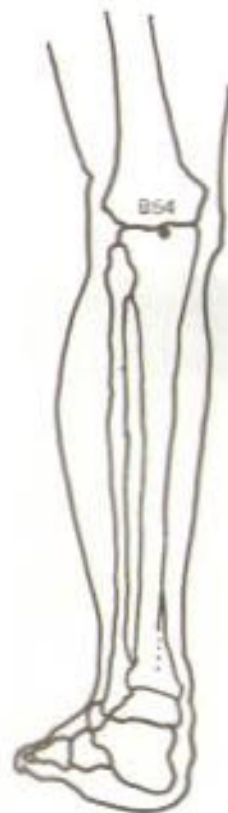
Também indicado
VB40 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

CIÁTICA (1)

Ponto
VB30

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

CIÁTICA (2)

Ponto
B54

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

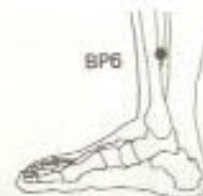
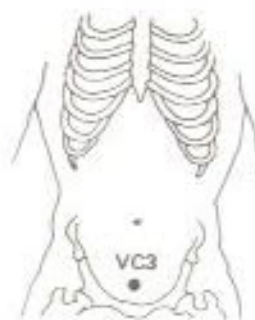
Também indicado
Ponto extra (fora dos Meridianos) — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
CS8

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicado
CS4 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Ponto
VC3

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicado
BP6 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

COLAPSO

prostração intensa e repentina

Ponto
P9

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

COLAPSO CARDÍACO

Ponto
C9

Técnica
Apertar repetidamente os lados da unha do dedo mínimo, no ritmo cardíaco normal. (Tonificação)

NOTA: essa técnica é também indicada para regularizar o ritmo cardíaco (Taquicardia, Arritmia)

em geral

Ponto
F3

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

intestinais

Pontos
F3 e BP9

Técnicas
F3 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)
BP9 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

da vesícula biliar

Ponto
VB24

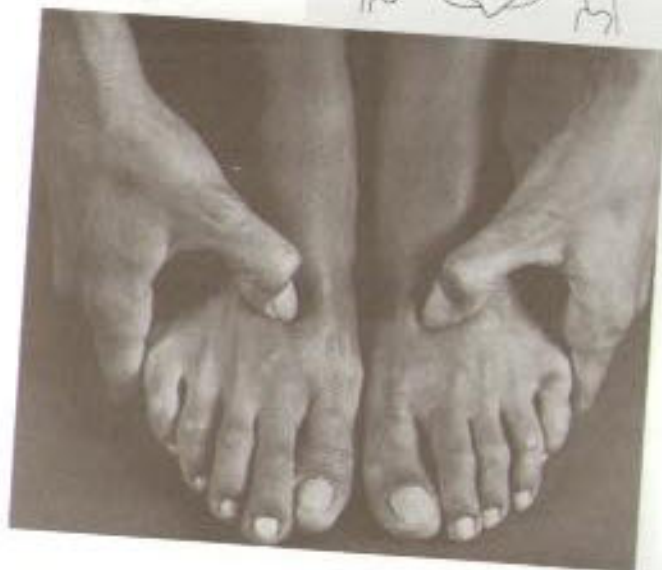
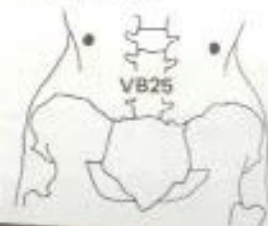
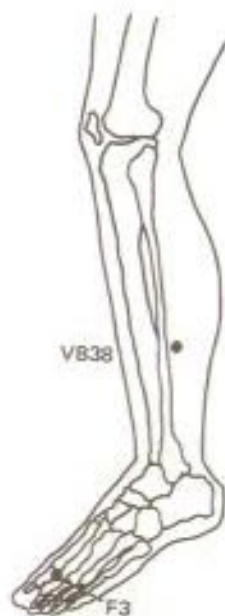
Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicado
VB38 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

renais

Ponto
F3

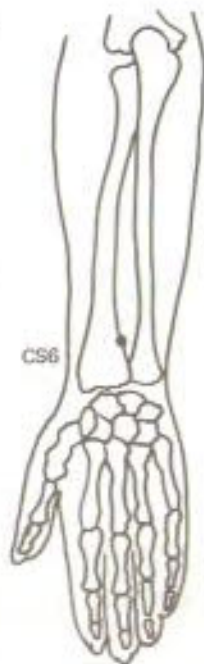
Técnica
Pressão repetida com a ponta do polegar. (Tonificação)

Também indicado
VB38 e/ou VB25 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

CÓLICAS E ESPASMOS

do estômago

Ponto
CS6

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicado
E36 — com o polegar, pressionar para baixo, depois massagear na direção do joelho. (Sedação)

CONVULSÕES INFANTIS

Ponto
Lóbulo da orelha (ponto extra)

Técnica
Pressão contínua com o polegar e o indicador. (Sedação)

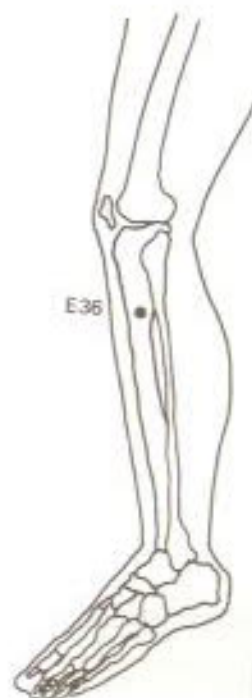
Ponto Extra

Ponto
IG20

Técnica
Pressão contínua com a ponta do dedo médio. (Sedação)

Também indicado
P11 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Ponto
E36

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Ponto
SN26

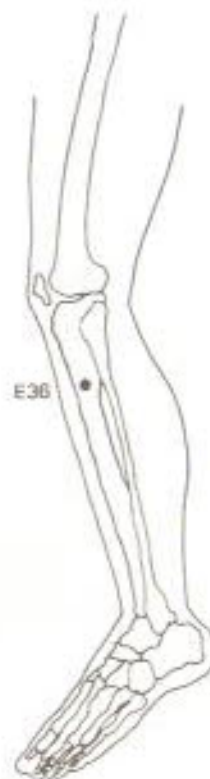
Técnica
Pressão repetida com a ponta do dedo médio. (Tonificação)

Ponto
R1

Técnica
Pressão repetida com a unha do polegar. (Tonificação)

DIARRÉIA

Ponto
E36

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

DORES

em geral

Ponto
B60

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicado
B62 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

no joelho

Ponto
E35

Técnica
Com o polegar e o dedo médio, pressionar contínua e firmemente nas duas depressões abaixo da rótula. (Sedação)

Também indicado
VB34 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

na nuca

Ponto
VB20

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

DORES

musculares

Ponto
VB34

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicado
F3 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)
VB40 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

DOR DE CABEÇA (1)

Ponto
VB20

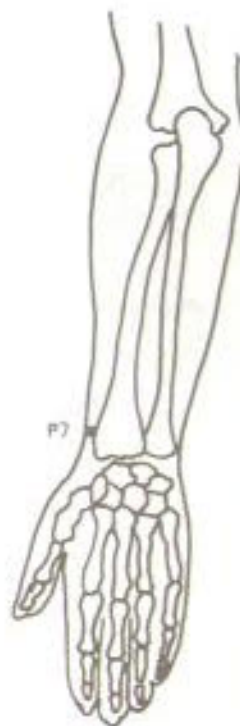
Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
IG4

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
Entre as sobrancelhas (ponto extra, fora dos Meridianos)

Técnica
Massagem circular com o polegar, no sentido (Sedação)

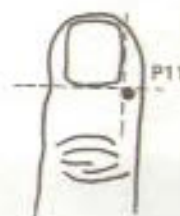
Também indicado
P7 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
IG1

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Também indicado
IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
P11

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Também indicado
IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

DOR DE OUVIDO

Ponto
IG4

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

DIFICULDADES NO PARTO

TA5

Ponto
BP6

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicados
B67 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

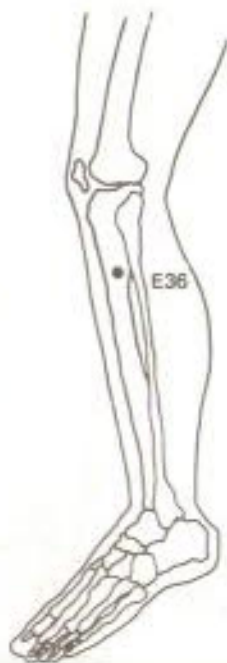
Para aliviar a dor
TA5 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

ESGOTAMENTO

físico, nervoso e mental

Ponto
E36

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Também indicado para esgotamento físico
TA3 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

ESTRITURA AGUDA

dolorosa retenção de urina

Ponto
BP9

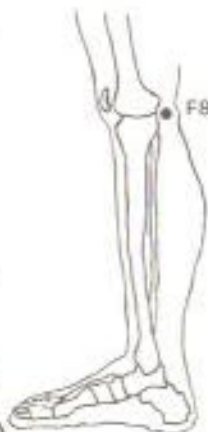
Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

ENXAQUECA

Ponto
VB20

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

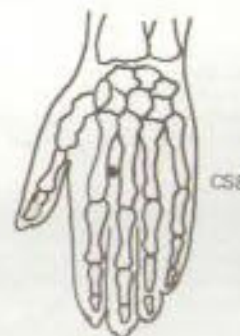
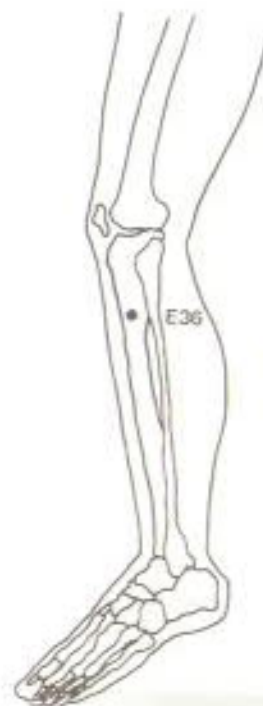
Também indicado
F8 — pressão contínua com a polpa do polegar

Ver também
DOR DE CABE-
ÇA

FRIGIDEZ

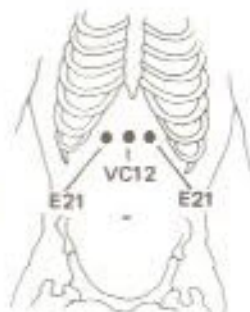
Ponto
E36

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Tambem indicado
CS8 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

GASTRITE

Ponto
VC12

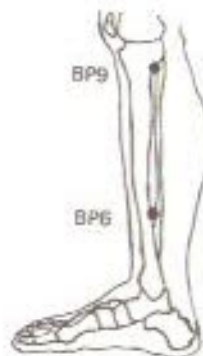
Técnica
Massagem profunda com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicado
E21 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

GENITAIS

irregularidades

Ponto
BP6

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Também indicado
BP9 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)
CS8 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)
Nota: em caso de infecção, Sedar.

GARGANTA

qualquer infecção

Ponto
P11

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Também indicado
IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

FÍGADO

Ponto
F8

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

HEMORRAGIA

em geral

Ponto
CS3

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

HEMORRAGIA

uterina

Ponto
BP6

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

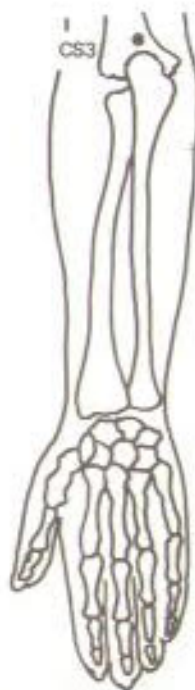
Também indicado
CS3 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)
F3 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

HEMORRAGIA

nasal

Ponto
IG4

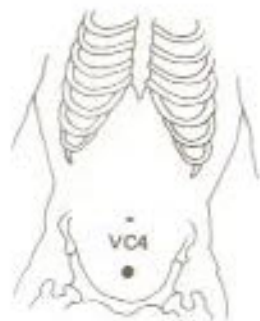
Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicado
CS3 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

HISTERIA

Ponto
No centro da base do polegar (ponto extra, fora dos Meridianos)

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Ponto
VC4

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Ponto
BP6

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Também indicado
E36 – pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Exercício pág. 117

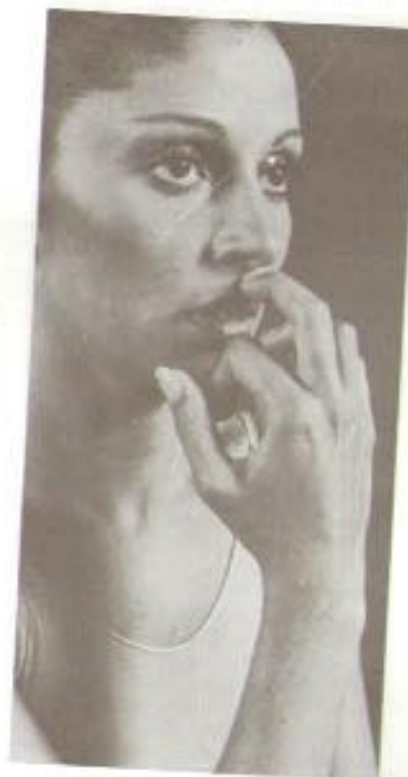
Ponto
E45

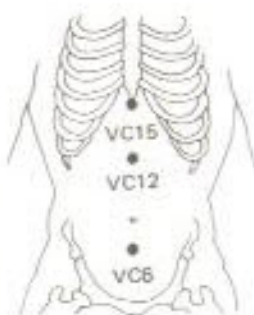
Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Também indicado (causada por deficiência hepática)
F8 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Ponto
SN26

Técnica
Pressão contínua com o dedo médio. (Sedação)

Também indicado
R1 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Pontos
VC6, VC12 e VC15

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
Aproximadamente 2,5 cm atrás do lóbulo da orelha (ponto extra fora dos Meridianos)

Técnica
Pressão contínua com a ponta do dedo médio. (Sedação)

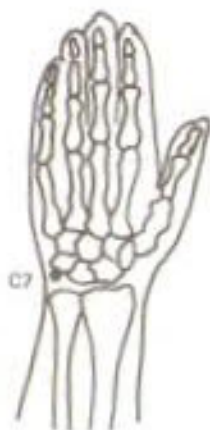
Também indicado
F3 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

INSÔNIA (2)

Ponto
C7

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicado
VB20 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)
IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

C7

MENSTRUAÇÃO

dores e irregularidades

Pontos
BP8 e BP6

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

MENSTRUAÇÃO

atrasada

Ponto
BP6

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)
Nota: estimular somente este ponto.

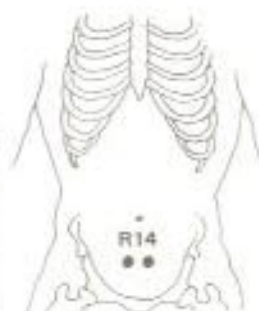
MENSTRUAÇÃO

muito frequente

Pontos
R2 e BP6

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
R14

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
F3

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

NERVOSISMO

Ponto
C7

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

NEVRALGIA

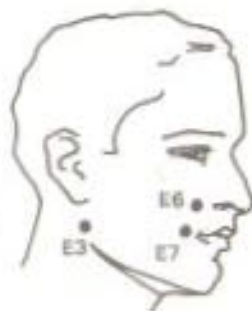
com hipersensibilidade local

Ponto
B60 ou B62

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

NEVRALGIA FACIAL

Pontos
E3, E6, E7 e SN26

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)
Nota: não usar esses pontos quando houver hipersensibilidade local.

OTITE

infecção nos ouvidos

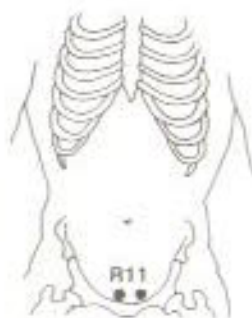
Ponto
ID19

Técnica
Pressão contínua com a ponta do dedo médio ou do polegar. (Sedação)

OVÁRIOS

irregularidades

Pontos
R11 e BP6

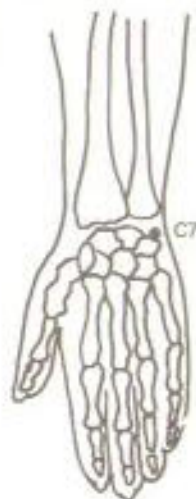
Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

PERSPIRAÇÃO EXCESSIVA

Ponto
No centro da palma da mão (ponto extra, fora dos Meridianos)

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
E9

Técnica
Pressão contínua com o polegar e o dedo médio. (Sedação)
Nota: não exercer pressão muito forte

Também indicado
R1 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)
C7 — pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)
Exercício pág. 116

Ponto
C1

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Também indicado
C7 — pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)
Exercício pág. 116

PRISÃO DE VENTRE

Ponto
IG2

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Também indicado
IG4 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS (1)

Ponto
P1

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Ponto
VB23

Técnica
Pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

Também indicado
VC22 – pressão repetida com a ponta do dedo médio. (Tonificação)
VC17 – pressão repetida com a polpa do polegar. (Tonificação)

no início

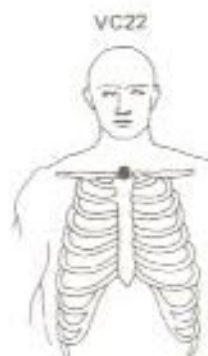
Ponto
P11

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Também indicado
IG4 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

com tosse

Ponto
VC22

Técnica
Com o dedo médio, pressionar profundamente e depois massagear para baixo. (Sedação)

com febre

Ponto
IG11

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

RESFRIADOS

para aumentar a temperatura do corpo

Ponto
TA15

Técnica
Pressão repetida com a ponta do dedo médio. (Tonificação)

QUEIMADURAS

para aliviar a dor

Ponto
B65

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

REUMATISMO

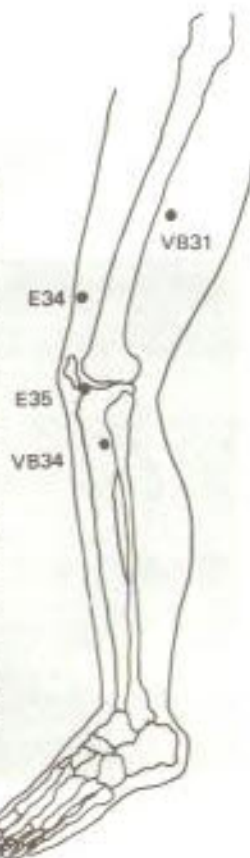
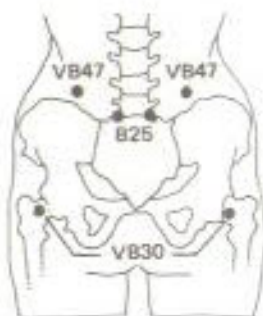
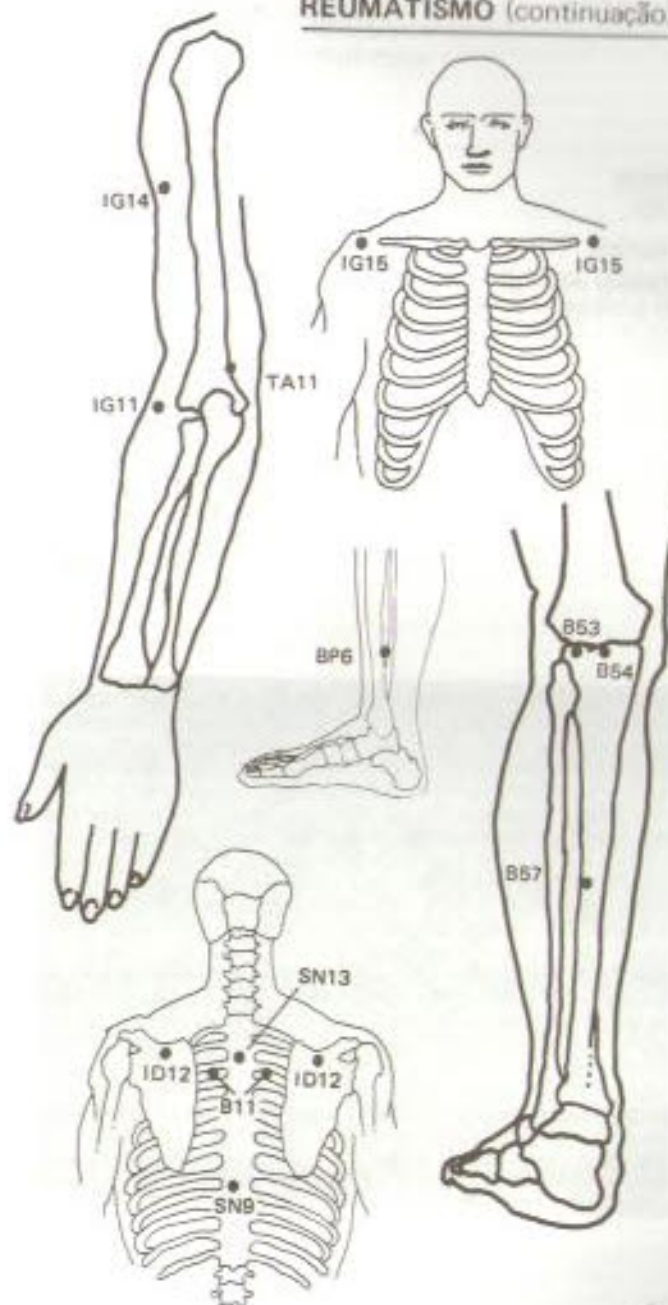
para aliviar dor e sintomas
B54

nos ombros — B11, ID12, IG15 e TA11
nos braços — IG14
nos cotovelos — IG11 e P5
nos quadris — VB30
nas coxas — VB31
nos joelhos — VB34, B53, E34 e E35
nas pernas — B57 e BP6
nas costas — SN9 e SN13
na região lombar — B25 e B47
dores não localizadas — IG11 e B54

Tratamento

O tratamento inicial consiste em massagear profunda e lentamente cada ponto indicado, com a polpa do polegar, no sentido anti-horário, durante 20 minutos cada ponto. Tratar simultaneamente os pontos dos dois lados do corpo. (Com exceção dos pontos pertencentes aos Meridianos ímpares — VC e SN).

Após 48 horas de repouso tratar novamente desta vez com a ponta dos dedos pressionando repetidamente para tonificar os Meridianos afetados.

Em casos de inchações ou distensões nos pontos indicados, tratar apenas os pontos mais próximos do Meridiano.

Ponto
E45

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

distúrbios

Ponto
BP6

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Ponto
SN26

Técnica
Pressão repetida com a ponta do dedo médio. (Tonificação)

Ponto
IG20

Técnica
Pressão contínua com a polpa do dedo médio. (Sedação)

Também indicado
IG4 — pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)
Exercício pág. 117

SOLUÇO

Ponto
No lado dorsal da junta falangeal do dedo médio (ponto extra, fora dos Meridianos)

Técnica
Pressão contínua com a unha do polegar. (Sedação)

Ponto Extra

SURDEZ

Ponto
ID19

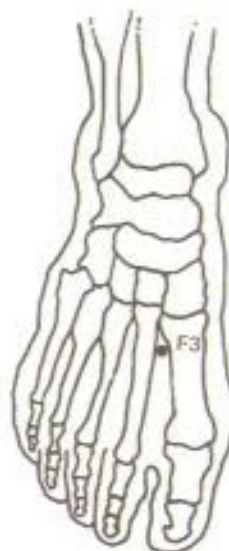
Técnica
Pressão repetida com a ponta do dedo médio, ou polpa do polegar. (Tonificação)

Ponto
VB21

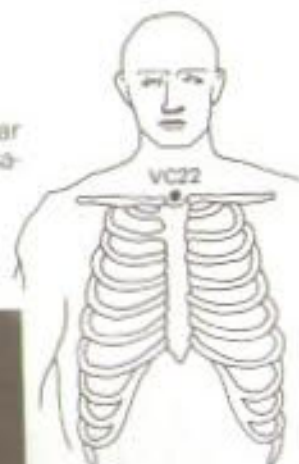
Técnica
Comprimir e soltar alternadamente o ponto VB21 e toda a área do ombro.

Ponto
Entre as sobrancelhas (ponto extra, fora dos Meridianos)

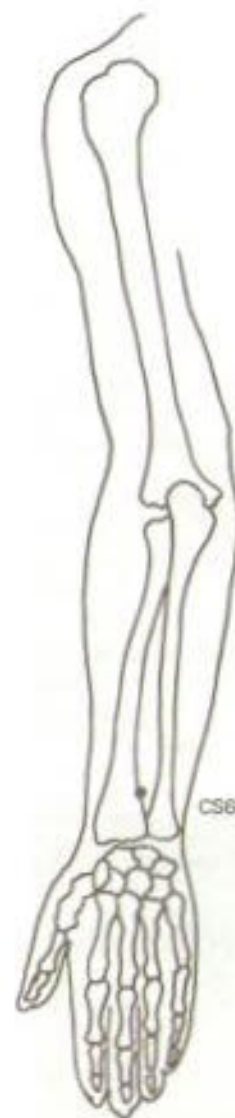
Técnica
Beliscar repetidamente com o polegar e o dedo médio. (Tonificação)

Também indicado
F3 – pressão repetida com a ponta do polegar. (Tonificação)

TOSSE

Ponto
VC22

Técnica
Com o dedo médio, pressionar profundamente, depois massagear para baixo. (Sedação)

VERTIGEM (1)

Ponto
CS6

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

VERTIGEM (2)

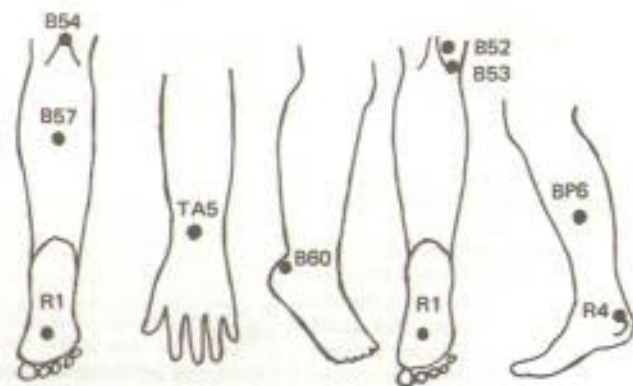
Ponto
VB20

Técnica
Pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

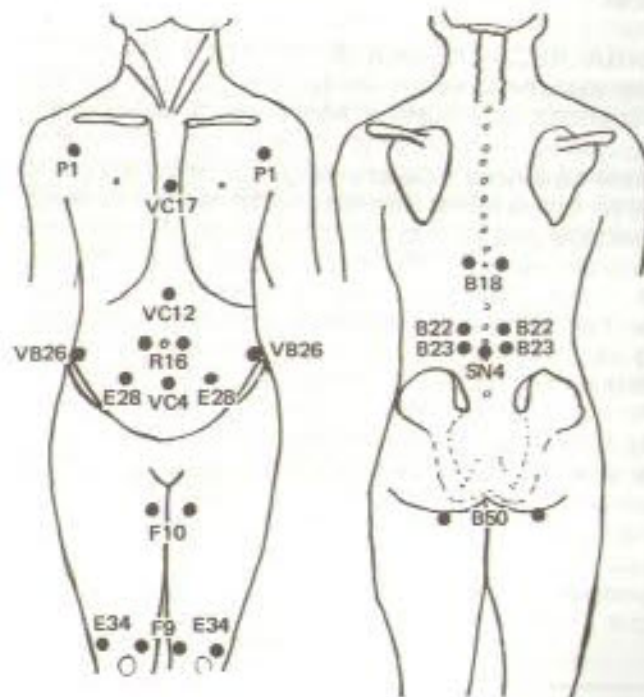
Também indicado
E36 – com o polegar, pressionar profundamente, depois massagear em direção aos joelhos. (Sedação)
BP6 – pressão contínua com a polpa do polegar. (Sedação)

Qualquer doença, física ou mental, indica uma estagnação de Ki no organismo. Um congestionamento energético ao longo dos meridianos é o primeiro estágio do desenvolvimento da doença. Freqüentemente, porém, esse desequilíbrio é demasiado sutil para que seja observado por exame médico, e dessa forma grande número de pacientes é vagamento classificado como portador de "distúrbios neurovegetativos" ou "distúrbios funcionais".
Esses estados pré-clínicos são o primeiro toque de alarma da energia vital que se encontra perturbada: "a doença do Ki". Uma série de sintomas subjetivos como sonolência, perturbação mental, dores no corpo sem causa aparente, constante desconforto na garganta quando não existe qualquer problema visível, e todas as doenças do sistema nervoso são manifestações da doença do Ki. A medicina oriental considera como doente uma pessoa que se diz doente, mesmo que não existam sintomas observáveis – na menor das hipóteses existe um distúrbio mental (doença do Ki).
A técnica da medicina preventiva consiste em ativar os meridianos e reestabelecer o fluxo energético antes de aparecerem sintomas de lesão orgânica. Como tratamento complementar a doença do Ki pode ser tratada com alimentos de cheiro forte como gengibre, cebola, alho, pimenta, etc. Em alguns casos é apenas necessário cheirar esses alimentos para que desapareça o distúrbio. A circulação harmoniosa do Ki é restaurada graças à propriedade que têm esses alimentos de estimular o organismo.
Algumas vezes o reequilíbrio pode ser alcançado simples e rapidamente. Outras vezes a doença do Ki demonstra ser de muito difícil cura, como em casos de desordem mental.

Embora este tratamento seja especificamente indicado para o desenvolvimento da saúde física e psíquica e a estimulação geral do organismo, seus resultados se manifestarão de imediato no aumento do potencial sexual. A medicina oriental concentra-se no desenvolvimento de dois tipos de energia: a herança genética, força vital assimilada no momento da concepção e a energia captada do reino natural, após o nascimento. Quando estas energias fluem em abundância através do corpo a potência sexual é grande, e declina na proporção em que diminui o fluxo energético. Por esta razão, para aumentar a potência sexual, é indicada a estimulação dos pontos que governam a circulação dessas energias.

Antes de iniciar o tratamento é indicado pressionar firmemente o ponto R16. Se a pressão produzir dor ou se a área estiver enrijecida é um sinal seguro de que a energia sexual se encontra deficiente. O tratamento então consiste em massagear, pela ordem, os seguintes pontos: SN4, B22, B23, B18, VC17, VC12, R16, E28, VC4, R4, F10, B52, B53, BP6, TA5 e R1. A técnica utilizada é a pressão leve e repetida com a ponta dos dedos ou massagem superficial rítmica com a ponta dos dedos, durante um a três minutos cada ponto.

O excesso de gordura tende a se acumular, especialmente, em certas partes do corpo: na área compreendida entre os lados do queixo e os mamilos, na área abdominal abaixo do umbigo, nos quadris, atrás da rótula dos joelhos e nos tornozelos. Quando essas áreas se apresentarem dilatadas é um sintoma claro de obesidade.

Com as palmas das mãos ou pontas dos dedos aplicar a massagem nas regiões que circundam os pontos indicados: P1, VC12, VC4, VB26, B22, B23, B50, F9, E34, B54, R4, B60, B57, BP6 e R1. Dedicar especial atenção às áreas flácidas entre os músculos.

Naturalmente que uma dieta equilibrada e hábitos regulares são fatores importantes em qualquer programa de emagrecimento.

PARA HARMONIZAR A ENERGIA INTERIOR

Este exercício é denominado Rei-Do que significa em japonês "movimento do espírito". Seu objetivo é produzir um maior relaxamento físico e mental, removendo tensões e harmonizando o movimento interno do corpo, condições ideais para a prática da massagem indutiva. Na posição SEIZA* pender lentamente a cabeça para a frente até tocar o peito com o queixo, em seguida para trás, para a esquerda e para a direita relaxando o mais possível. Logo após girar a cabeça formando um círculo bem aberto no sentido horário e depois anti-horário. Mover então a cabeça à vontade em todas as direções e finalmente alternar em movimentos rápidos para a esquerda e para a direita, libertando a mente até que o movimento se torne totalmente espontâneo.

PARA RECARREGAR A ENERGIA VITAL

Este exercício originário do Egito antigo pode ser feito diariamente ou a qualquer hora que se julgar necessário. Denomina-se "Chamada de Força" e tem por objetivo entrar em sintonia e captar a energia que emana do cosmos: De pé, com as palmas das mãos erguidas na altura da cabeça e voltadas para a frente, mentalizar um grande sol dourado emitindo raios que são captados pelas mãos. Manter-se assim por 3 minutos durante os quais as mãos poderão manifestar diferentes sensações de frio, calor, formigamento etc..., significando que o organismo está receptivo à força cósmica que flui do leste geográfico.

Por isso mesmo esta prática é especialmente benéfica para o desenvolvimento dos centros psíquicos. Após os 3 minutos de exercício cruzar os braços colocando os dedos de cada mão sobre o ombro oposto para "fechar o circuito" e promover a assimilação de toda a energia captada.

*Ver pág. 11.

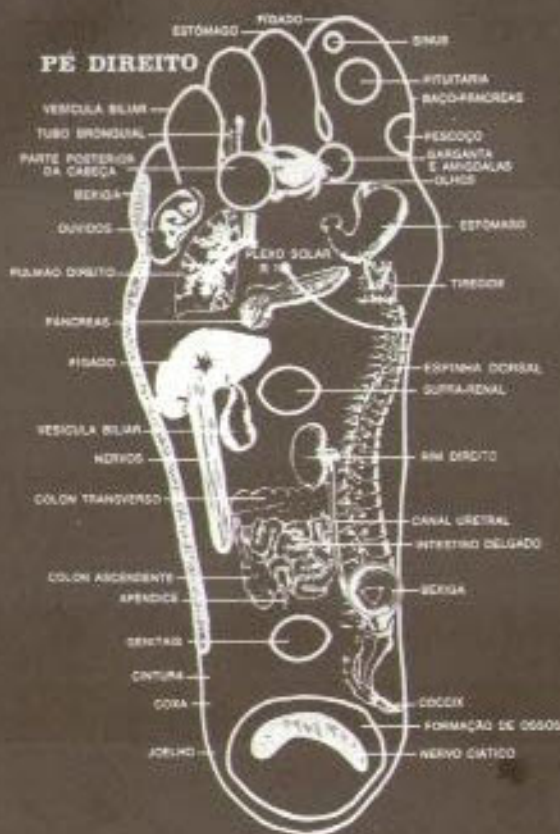
PARA CAPTAR A ENERGIA DAS PLANTAS

O poder curativo das plantas pode ser assimilado de outras formas que os chás conhecidos. Existem dois exercícios para captar o magnetismo proveniente das árvores:

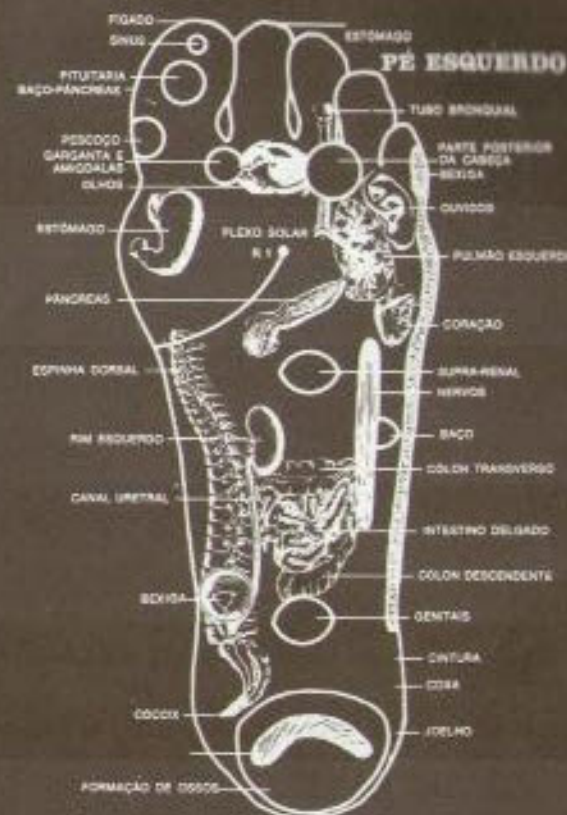
1. Sentar ao pé de uma árvore encostando toda a coluna vertebral em seu tronco, beneficiando especialmente o sistema nervoso.
2. De pé a meio metro de uma árvore encostar apenas o peito no tronco, para fortalecer o sistema neuro vegetativo, contribuindo para as funções respiratórias, digestivas e genitais.

PARA LIBERAR BLOQUEIOS INTERNOS

Localizado três dedos abaixo do umbigo, o ponto japonês Tan Den funciona como o centro físico do corpo, armazenando e distribuindo a energia para todo o organismo. Quando o Tan Den fica bloqueado o resultado é um congestionamento na região abdominal ocorrendo grande tensão interna e fraqueza pois a energia não flui até a superfície.

Neste caso é necessário liberar a energia bloqueada: de pé, com as pernas ligeiramente separadas, colocar a mão direita fechada sobre o Tan Den e iniciar uma respiração abdominal profunda e ritmada. Relaxar sentindo que a mão toca diretamente um centro de força, mentalizado como um "sol interior" que emana raios luminosos em todas as direções. Finalmente, após uma última e profunda inspiração abdominal ("puxar" a energia) projetar rapidamente os braços para cima e todo o corpo para trás, expirando todo o ar e emitindo bem alto o som RÁ. A intensidade do grito é uma boa medida do grau de bloqueio interno (ansiedade, medo, inibições, etc.) de cada pessoa.

ZONAS DE REFLEXO

Apenas um ponto chinês – o RI, ponto inicial do Meridiano dos Rins – encontra-se na sola dos pés. No entanto a massagem nesta região produz estímulos em quase todas as partes do corpo, já que existem 72.000 terminações nervosas nos pés. Estas zonas de reflexo funcionam como "fios-terra", colocando os órgãos diretamente em contato com a energia do solo e fazendo escoar os resíduos e toxinas que bloqueiam a força vital.

Assim como acontece com os pontos chineses, essas zonas de reflexo ficam especialmente sensíveis ou doem espontaneamente quando os respectivos órgãos estão desequilibrados. As técnicas de tonificação e sedação são as mesmas utilizadas nos pontos dos Meridianos: para tonificar é indicado percutir leve, rápida e repetidamente com a ponta dos dedos; para sedar pressiona-se profunda, lenta e continuamente com o polegar.

A massagem geral deve ser iniciada com uma fricção vigorosa de 1 minuto, com ambas as mãos em cada pé, de modo a aquecê-los e ativar a circulação. Em seguida, com uma mão segurando o tornozelo rodar várias vezes o pé com a outra mão num movimento lento e ritmado. Da mesma forma segurar o pé e rodar cada dedo, flexionando-os para frente e para trás, depois massagear, torcer e apertar cada dedo. Com o calcanhar na palma da mão

penetrar profundamente os quatro dedos da mão, beliscar repetidamente o tendão de Aquiles e finalmente, exercer pressão moderada em todos os pontos de reflexo dedicando especial atenção às regiões-problemas. Terminar com pequenos tapas nas solas dos pés para um estímulo geral.
Ao terminar a massagem é aconselhável esfregar vigorosamente as mãos e lavá-las com água quente e depois fria, para eliminar as más vibrações (resíduos e toxinas) provenientes dos pés.
Um ótimo exercício para ativar todo o organismo é caminhar descalço no campo especialmente em terreno acidentado com pedrinhas arredondadas. A experiência tem demonstrado que caminhar descalço de dez a trinta minutos diários de manhã cedinho, enquanto ainda há orvalho na grama constitui um ótimo tratamento para a deficiência do complexo vitamínico B e para a restauração da flora intestinal. Estranho mas eficaz!

O sapato, com sua sola rígida, impede os benefícios decorrentes da constante estimulação natural da planta dos pés proporcionados pelo caminhar. Da mesma forma os dedos, rigidamente contraídos, perdem sua flexibilidade original dificultando sua função de dar ao organismo o equilíbrio físico e psíquico. Pessoas dissociadas da realidade, que não têm "os pés no chão", geralmente apresentam problemas nas pernas, dedos rígidos e arqueados, pés contraídos com reduzida área de contato com a terra. Esses sintomas podem vir acompanhados de dores na região das pernas, especialmente nos pontos do Meridiano da Bexiga, órgão considerado pela medicina chinesa como sendo estreitamente relacionado com problemas mentais. Caminhar descalço em contato direto com a natureza é o mais benéfico estímulo para os pés aprisionados do homem civilizado.
Sendo, porém, os distúrbios orgânicos a consequência de uma insuficiente eliminação de excessos, é apenas lógico e necessário que a prática da massagem descongestionante dos pés seja precedida de uma massagem geral em todo o corpo, para que as toxinas bloqueadas nas juntas dos quadris e dos joelhos sejam eliminadas. Os meridianos somente poderão dispersar e redistribuir adequadamente os excessos de energia quando não existirem bloqueios entre a cavidade digestiva e os pés.

ÚLTIMAS PALAVRAS

Este livro é produto do conhecimento e da experiência de muita gente. As técnicas aqui indicadas são, apesar de sua simplicidade, profundamente terapêuticas e os seus resultados serão sentidos logo após o início da sua utilização.
Muito mais importante, porém, que instruções e detalhes técnicos, é um fator que, embora geralmente considerado irrelevante pelo racionalismo científico atual, constitui a essência de qualquer aspecto de medicina natural: o valor da intuição. O conceito de que o corpo é um organismo vivo e dinâmico — não uma substância estática — proporcionou ao oriental o desenvolvimento de uma medicina cosmo-psicossomática na qual a observação e a compreensão dos fenômenos naturais são mais valiosas do que regras fixas. Isto é especialmente válido em se tratando de uma atividade auto-estimuladora, nascida intuitivamente com o despertar da consciência no homem. A experimentação e a constatação das necessidades e reações do próprio organismo são condições essenciais para o desenvolvimento pessoal do Do-In. Nas palavras de Einstein: "A Imaginação é mais importante que o Conhecimento".

DO-IN

Livro dos Primeiros Socorros

1° Volume

O livro dos primeiros socorros vem preencher uma lacuna, uma necessidade: trata-se de um manual essencialmente prático, fartamente ilustrado, com instruções que possibilitam ao leigo utilizar-se da acupuntura digital para o alívio imediato de dores e no tratamento de urgência de distúrbios diversos tais como ansiedade, asma, enxaqueca, resfriados, impotência e enfarte... Numa linguagem clara e direta, o livro apresenta os princípios básicos da medicina cosmopsicossomática chinesa ao lado de uma série de exercícios complementares utilizando a energia vital. Reservou-se ainda um capítulo às "zonas de reflexo" dos pés, onde um diagrama completo das áreas relacionadas aos órgãos do corpo vem acompanhado de instruções para proceder à sua estimulação.

Como extensão natural deste 1º vol., surgiu o vol. 2, com mais de 150 novos tratamentos incluindo novas abordagens para o alívio de inúmeras dores e desconfortos, assim como tratamentos de emergência para intoxicação por alimentos e por drogas, envenenamento, asfixia etc.

ISBN 85-7187-040-3